



# Cereali & Farine



solo farina del nostro sacco

## Cooperativa Agricola El Tamiso

*El Tamiso (il setaccio) è una cooperativa di produttori agricoli solo biologici attiva a Padova fin dall'inizio degli anni '80.*

*La scelta del biologico, così lontana nel tempo, è comune e chiara espressione di voler sperimentare e proporre modelli economici e produttivi sostenibili, nel profondo rispetto dell'ambiente e del lavoro dell'uomo.*

*Per noi è vitale la valorizzazione delle produzioni locali, del loro legame storico, sociale e culturale con il territorio, il rispetto della stagionalità e tipicità. È altrettanto importante promuovere e diffondere questo modello culturale, per il nostro futuro e quello dei nostri figli.*

*Questo opuscolo ha lo scopo di far conoscere meglio il lavoro che stiamo svolgendo sui cereali e sui prodotti ottenuti dalla loro lavorazione.*

*Si tratta di prodotti il più delle volte poco valorizzati a seguito dell'omogeneità delle produzioni che si è affermata nel corso degli ultimi decenni, spesso anche nel settore biologico, ma il cui valore va invece riconosciuto e sostenuto, se davvero si persegue la sostenibilità agricola ed alimentare; ciò anche tramite il recupero di "vecchie" varietà ed ecotipi locali oggi trascurati a causa della corsa sfrenata verso la produttività, ed il basso prezzo, come unici obiettivi, a scapito del sapore e del loro valore.*

*In questi anni, in cui l'opzione transgenica/OGM e l'attacco alla sovranità alimentare dei popoli si fanno sempre più aggressivi, stiamo lavorando molto sulla selezione dei semi di cereali come di specie orticole.*

*Il mais vitreo giallo e bianco, il farro spelta, il monococco, l'orzo, il miglio e alcuni grani teneri che proponiamo provengono già da selezioni che stiamo seguendo presso le aziende dei nostri soci, anche in collaborazione con Istituti pubblici di ricerca e sperimentazione.*

*Un modo per valorizzare questo lavoro è sicuramente di condividerlo con chi ne sarà il diretto utilizzatore, o almeno questa è la nostra speranza.*

# i Cereali

I cereali prodotti presso le aziende dei nostri soci sono Frumento e Mais usati esclusivamente per le farine, Orzo, Farro e Miglio utilizzati per le farine e selezionati per essere consumati in chicco.

In quest'ultimo caso dopo la raccolta subiscono una lavorazione prima di essere confezionati che può consistere nella semplice decorticatura o nella perlatura.

**LA DECORTICATURA** consiste nell'eliminazione del rivestimento esterno. Il chicco subisce uno sfregamento tramite delle mole decorticanti che ne asportano la pula, cioè le glumelle esterne che lo racchiudono.

**LA PERLATURA** invece è un processo di trasformazione un po' più spinto della decorticatura. Con la perlatura il chicco viene privato di gran parte del tegumento seminale assumendo una forma ovale o arrotondata a seconda della sua consistenza.

L'eliminazione della parte più esterna del chicco permette a quest'ultimo di assorbire più velocemente l'acqua favorendo così il processo di cottura e abbassandone di conseguenza il tempo necessario rispetto alla semplice decorticatura.

E' nostra cura durante il processo di perlatura preservare il germe, ricca fonte di importanti principi alimentari.

Per questi prodotti ci stiamo impegnando anche in un attività di informazione completa sul loro percorso.

Per questo sul nostro sito [www.eltamiso.it](http://www.eltamiso.it) puoi trovare il link **"Con il lotto scopri il prodotto"** all'interno del quale per ognuno di questi cereali, in base al lotto di produzione potrai trovare le informazioni relative alle aziende agricole dove è stato prodotto ed informazioni sulla sua coltivazione e sulla sua trasformazione. Sempre

su [www.eltamiso.it](http://www.eltamiso.it) il nostro sito potrai scoprire anche tantissime ricette per gustarli nel migliore dei modi.

**CON IL LOTTO  
SCOPRI IL  
PRODOTTO**  
RICETTE e PRODUTTORI



# ORZO PERLATO

L'orzo perlato si utilizza soprattutto nelle zuppe, nelle minestre, nelle insalate o nei ripieni per la preparazione di polpette e polpettoni. Può essere preparato anche come un comune riso ed in tal caso viene chiamato Orzotto.



**PREPARAZIONE:** va lavato accuratamente sotto l'acqua corrente e può essere cucinato direttamente dopo il lavaggio senza richiedere un ammollo. Avendo tempo, per rendere il cereale più morbido, lo si può tenere in ammollo 2 o 3 ore dopo averlo lavato e usando per l'ammollo la stessa acqua con cui verrà cotto.

**DOSI:** circa 70 grammi a persona.

**COTTURA:** mettere in pentola 3 parti di acqua fredda per una parte di orzo. Tenere la fiamma al massimo per iniziare l'ebollizione, quindi salare ed abbassare la fiamma al minimo. Cuocere per 30 minuti, fino a quando l'acqua sarà stata assorbita.

**PROPRIETÀ:** l'orzo ha proprietà rinfrescanti e disintossicanti. Il suo consumo svolge un'azione antisettica nei confronti dell'intestino, proteggendo l'organismo da disturbi intestinali.

Secondo la medicina naturale creme e minestre d'orzo favoriscono l'attività psicofisica, migliorano il tono dell'umore e facilitano la concentrazione.

L'orzo, come tutti i cereali, è una buona fonte di vitamina B1, detta anche vitamina antitristezza, utile nei casi di affaticamento fisico e mentale.



# FARRO PERLATO

UTILIZZIAMO  
LA VARIETÀ SPELTA  
O FARRO GRANDE

È ideale per la preparazione di minestre, zuppe ed insalate.

È usato come sostituto del riso, sia per risotti che per le zuppe o budini dolci e salati.



**PREPARAZIONE:** va lavato accuratamente sotto l'acqua corrente e può essere cucinato direttamente dopo il lavaggio senza richiedere un ammollo.

**DOSI:** circa 70 grammi a persona.

**COTTURA:** Porlo a cuocere con 2 parti di acqua fredda per 1 parte di farro a fiamma elevata finché inizia l'ebollizione. A questo punto abbassare la fiamma al minimo, aggiungere il sale e proseguire la cottura per 30 minuti, l'acqua verrà assorbita completamente. I tempi indicati differiscono dal tipo di pentola e dall'intensità della fonte di calore, perciò controllate che l'acqua non si consumi troppo velocemente. In tal caso aggiungete altra acqua calda.

**PROPRIETÀ:** Il farro è un alimento amico della salute, in quanto ricco di carboidrati, proteine, fibre alimentari, grassi pregiati e vitamine (soprattutto del gruppo B).

La medicina popolare gli ha da sempre attribuito proprietà energetiche, rinfrescanti e di regolazione intestinale.

Il nutrizionisti lo consigliano per la ricchezza di fibra, oggi così carente nella nostra alimentazione quotidiana.



# MIGLIO DECORTICATO

Ottimo impiegato nelle zuppe di cereali o in abbinamento a quelle di legumi. Ideale come base per polpette al forno.

**PREPARAZIONE:** Mettere il miglio in uno scolino a maglie fitte e sciacquarlo sotto l'acqua corrente, scolarlo bene e procedere alla cottura.

**DOSI:** da 50 a 70 grammi a persona

**COTTURA: 1° METODO** - tostare in poco olio il miglio per pochi minuti, a fiamma bassa. Far bollire una quantità d'acqua pari al doppio del peso del miglio (esempio: gr. 100 miglio - ml 200 acqua). Unire l'acqua calda al miglio ed il sale. Tenere la fiamma molto bassa ed il coperchio sulla pentola. Cuocere per 20 minuti circa.

**COTTURA: 2° METODO** - mettere in pentola il miglio e l'acqua fredda sempre rispettando la proporzione di una parte di miglio e due parti di acqua. Aggiungere il sale quando l'acqua inizia a bollire. Tenere la fiamma molto bassa ed il coperchio sulla pentola. Cuocere per 20 minuti circa.

**LE PROPRIETÀ:** è energizzante, digestivo, antianemico e diuretico. Non contiene glutine ed è quindi indicato per soggetti celiaci.

Il miglio è ricco di vitamina A e di acido salicilico, utile per la salute dei capelli, unghie, pelle e lo smalto dei denti.



alcune ricette...

## ZUPPA DI FARRO

Preparare il farro come indicato. Nel frattempo tagliare a piccoli pezzi una carota, una cipolla, un gambo di sedano, un porro, una manciata di bieta, un pò di verza o altra verdura di stagione. Mettere tutte le verdure in un tegame e stufarle con 2/3 cucchiaini di olio e.v. oliva ed un po' di sale. Aggiungere acqua calda (o brodo), il farro tenuto da parte e terminare la cottura per 10 minuti.

A piacere si aggiungono: legumi cotti a parte oppure erbe aromatiche

## INSALATA DI ORZO

Condire l'orzo lessato con un trito di capperi, olive nere, olive verdi, pomodori secchi (o freschi), prezzemolo e poco aglio. Mescolare bene, aggiungere pecorino (o parmigiano), olio extravergine d'oliva qualche foglia di basilico (e peperoncino se piace). Servire a temperatura ambiente.

## VERDURE RIPIENE CON MIGLIO

Preparare il miglio come indicato. Lavare 1 peperone rosso, 1 peperone giallo, 2 zucchine medie, 2 melanzane, 2 pomodori. Dividere a metà i peperoni, togliere i semi e scottarli in acqua bollente e salata per 5 minuti (devono restare sodi).

Le zucchine e le melanzane intere vanno scottate in acqua bollente salata per 10 minuti, quindi divise a metà e svuotate (non troppo!). I pomodori vanno semplicemente tagliati a metà e svuotati dai semi.

Aggiungere al miglio (fatto raffreddare) 2 uova, parmigiano, olio, aglio ed il prezzemolo tritati ed eventuale altro sale. Riempire ogni verdura con l'impasto di miglio ed infornare a 180° per 20 minuti.

# le Farine

Le farine sono un prodotto "storico" della nostra cooperativa, prodotto che negli anni abbiamo cercato di migliorare attraverso un paziente lavoro, attuato dai nostri soci, di ricerca, coltivazione e selezione di alcune varietà di cereali. Abbiamo provato nel nostro piccolo a portare avanti un'attività di conservazione della biodiversità utilizzando per la preparazione delle farine vecchie sementi spesso abbandonate, perchè meno produttive e poco adatte a sfruttare tutti gli apporti esterni di natura chimica da cui la moderna agricoltura dipende.

La macinazione dei cereali viene effettuata presso il Mulino Zapparoli a Sermide in provincia di Mantova, mulino che si dedica all' arte molitoria dalla metà dell' 800, dapprima in un mulino sul Po, poi spostatosi sulla terraferma. L'esperienza accumulata in cinque generazioni di mugnai è a garanzia della qualità dei prodotti. Tutte le farine integrali e semintegrali vengono macinate a pietra. La macinazione per mezzo delle pietre, metodo più antico rispetto al più innovativo metodo a cilindri, consente di ottenere la farina in un unico passaggio senza scaldarla. La bassa velocità di lavorazione permette la trasformazione dei cereali in farina, senza privarli della crusca e del germe; la farina di conseguenza è ricca delle vitamine, degli oli, delle proteine e dei carboidrati in esse contenute, risultando quindi più nutriente, più digeribile e più profumata.

Solo le farine un po' più raffinate (la tipo 0) sono ottenute con un tradizionale mulino a cilindri.

La macinazione è costante e su quantità ridotte, in modo da garantire il massimo della freschezza; si cerca così di ridurre per quanto possibile il processo di ossidazione che si attua nelle farine che si ottengono macinando cereali che ancora contengono il germe.



# FARINE DI FRUMENTO TENERO



Per ciò che riguarda il frumento tenero, siamo giunti alla riscoperta del "Gentil Rosso", una varietà coltivata nella pianura Padana già nell'800. Grazie al nostro socio Valerio Abbiate, si è poi recuperato del seme che un anziano contadino conservava e riproduceva da decenni, sopra Sasso Marconi, tra le colline bolognesi. Lo si chiamava "Mentana", una nota varietà coltivata negli anni '20, ma pare che si confonda con il "Virgilio", un'altra della serie. Probabilmente tanti anni di auto-riproduzione hanno mescolato un po' di caratteri della specie. Con la collaborazione poi dell'Istituto di genetica e sperimentazione agraria Strampelli di Lonigo, stiamo lavorando anche ad altre varietà tradizionali risalenti alle selezioni svolte in Italia a metà del secolo scorso.

Stiamo osservando che le nostre farine preparate utilizzando anche queste varietà sono meno "bianche" e leggermente ambrate; che il pane ottenuto, ovviamente con tutti i crismi della lievitazione naturale e della cottura in forno a legna, ha degli aromi particolari; con lievitazione buona, anche nella versione con farina integrale, nonostante l'evidente diversa consistenza del glutine. Le farine sono disponibili in sacchetti da 1 kg per i tipi "0", "2" E INTEGRALE e in sacchi da 5 kg per il tipo "0" ed Integrale





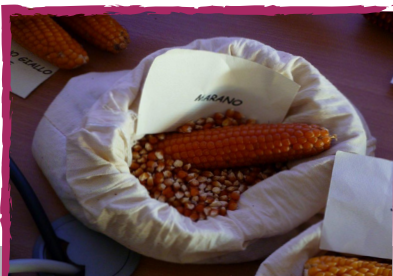
# FARINE DI MAIS

Il Mais utilizzato nelle nostre farine è un vitreo non ibrido ed è ormai da anni auto-riprodotto dai nostri soci attuando una semplice selezione e risemina dei grani mediani delle pannocchie (che sono quelli più simili ai "genitori" seminati in precedenza). Stiamo cercando di risalire ai vari passaggi, e per intanto lo abbiamo chiamato tra di noi "Cochise", uno degli ultimi Apache "resistenti", un concetto che un po' appartiene al nostro impegno nel biologico e nella ricerca di cibi degni di questo nome. Nella selezione attuata abbiamo cercato di valorizzare la frazione vitrea dei chicchi, la loro disposizione omogenea sulla pannocchia stessa, il colore bianco del tutolo, l'assenza di patologie e di parassiti, le dimensioni regolari. Inoltre vi è stata una particolare osservazione durante tutto il ciclo della cultura, dalla semina al raccolto, per verificare la robustezza delle piante, il loro comportamento in rapporto agli eventi atmosferici, ecc..

La polenta che se ne ottiene, se fatta nei modi giusti, e con un tempo di cottura adeguato (circa 40 min.) è veramente buona.

Oltre alla **FARINA DI MAIS GIALLO**, in confezione da 1 kg, abbiamo a disposizione anche la **FARINA DI MAIS BIANCO PERLA** in confezione da 500 gr. Il Mais bianco è un prodotto tipico veneto, diventato presidio di Slow Food, che rappresenta uno dei simboli della biodiversità in ambito agroalimentare della nostra regione.

Dimenticato negli anni perché poco produttivo, in realtà la minore resa è ampiamente compensata dalla qualità della farina che se ne ottiene e che consente di preparare una polenta squisita, largamente conosciuta ed apprezzata in passato e che negli ultimi anni un po' alla volta inizia ad essere riscoperta.



# FARINE DI FARRO



Il farro è il più antico tipo di frumento utilizzato dall'uomo.

La sua coltivazione tuttavia è andata via via riducendosi nel corso dei secoli, soppiantata dal grano tenero (discendente dal farro grande) e duro (discendente dal farro medio). E' una pianta che entra nelle normali rotazioni agrarie dei nostri soci cerealicoli ed anche in questo caso da più di dieci anni ci siamo impegnati ad attuare una attenta selezione delle piante. Le specie che noi usiamo sono il **FARRO SPELTA**, il cosiddetto farro grande ed il **FARRO MONOCOCCO** o farro piccolo.

La farina di farro è ampiamente utilizzata per la produzione di dolci, pasta e pane. I prodotti da forno impastati con la farina di farro sono preferibili a quelli di frumento integrale: se il pane di frumento integrale mantiene un noto retrogusto amarognolo, il pane di farro risulta molto più aromatico, simile a quello di frumento bianco e, sotto certi aspetti, addirittura più buono.

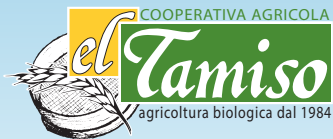
Considerato l'elevato contenuto in fibre del farro, i prodotti realizzati con l'omonima farina aiutano a regolarizzare il transito intestinale.

La farina di farro è particolarmente ricca di proteine e di vitamine del gruppo B. Il farro contiene un aminoacido essenziale mancante o carente in molti altri cereali: la metionina.

Il farro è assai indicato anche per la facilità di cottura e per i suoi valori nutrizionali, oltre che per la sua versatilità.

Il farro monococco, molto meno produttivo delle altre varietà, presenta un alto contenuto in carotenoidi (pigmenti giallo-arancioni) e un'elevata percentuale in proteine che hanno una particolare composizione in termini di frazioni peptidiche che fanno sì che abbia una migliore digeribilità in soggetti con intolleranze parziali al glutine (esclusi i soggetti celiaci accertati). Le farine di farro spelta e farro monococco sono confezionate in sacchetti da 500 gr.





## VENDITA ALL'INGROSSO

**Mercato Agroalimentare di Padova**  
Stand 5/6, Corso Stati Uniti 50 - Padova

## VENDITA DIRETTA

### **Padova**

Piazza delle Erbe  
tutte le mattine dal martedì al sabato

### **Abano Terme (PD)**

Piazza del Mercato - mercoledì mattina

### **Este (PD)**

Via Ubertino da Carrara - sabato mattina

### **Venezia**

Rio Terà dei Pensieri giovedì mattina e pomeriggio,  
Mercato ortofrut. di Rialto Campo della Pescheria - San Polo  
tutte le mattine dal martedì al sabato

### **Mestre (VE)**

Via Allegri - sabato mattina

## SPACCI AZIENDALI

### **Azienda agricola Borgato Michele**

Via Villamora 8, Saonara (PD) Tel. 049 8790548

### **Azienda agricola Boscarolo Diego**

Via C. Colombo, 3 - Bagnoli di Sopra (PD) Tel. 049 5344056

Questo prodotto è stato realizzato con  
**CARTA RICICLATA AL 100%**



graphicPROJECT stefania.garbin.347.8885799

solo farina del nostro sacco